Séance de sport

Tes parents peuvent participer s’ils ont leur tenue de sport !

1. Mets-toi en tenue de sport. Les filles, vous attachez vos cheveux s’il vous plait !
2. Va dans ta chambre et commence par un petit échauffement : 10 flexions pour ramasser le linge sale (ou autre chose qui traîne par terre)
3. Fais 10 pompes pour vérifier que rien ne traîne sous le lit ou les meubles.
4. Fais 10 rotations du buste (sans bouger le bas du corps) pour vérifier que personne ne t’épie (Tu peux chercher le sens du mot épier dans le dictionnaire ou exceptionnellement demander à tes parents)
5. Mets le panier à linge à 10 pas et lance 10 vêtements sales dedans. A chaque échec, tu dois recommencer à 0.
6. Prends un chiffon propre et frotte énergiquement les vitres de ta chambre, 30 secondes avec la main droite puis 30 secondes avec la main gauche. (Ne triche pas, j’ai dit 30 secondes de chaque côté)
7. Place-toi devant ton placard (ou ta commode). Ouvre-le en te tenant bien droit(e). Ecarte légèrement les pieds et, sans bouger le buste, replie tous les vêtements qui sont en boule.
8. Si tu n’es pas encore épuisé(e), tu peux reprendre l’entraînement au point 2 en allant dans la chambre de ton frère ou ta sœur.
9. Pour finir, allonge-toi par terre, sur le dos. Ecarte les bras au maximum et ferme les yeux. Demande un nombre à tes parents (compris entre 100 et 999 999 999) et compte dans ta tête jusqu’à ce nombre.

Bravo à toi ! Tu peux maintenant te doucher, te changer (sans jeter tes affaires par terre) et aller boire un verre d’eau.

A bientôt pour une autre séance d’E.P.S.